ещё вкуснее и проще

60

страниц лучших рецептов

казан

блюда из рыбы, морепродуктов и овощей

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Вкуснейшие наваристые овощные супы, лучшие пловы с морепродуктами, аппетитные вторые блюда из рыбы – все это можно приготовить в казане. На страницах этой книги собраны лучшие рецепты блюд из казана, большинство из которых непременно войдут в число ваших любимых.

- Казан. Блюда из рыбы, морепродуктов и овощей
  - Первые блюда
    - Постные супы
      - Суп из стручковой фасоли с пряностями
      - Картофельный суп с помидорами и рисом
      - Картофельный суп с вермишелью и молоком
      - Томатный суп с вермишелью и баклажаном
      - Гороховый суп по-турецки
      - Манный суп с мелиссой по-татарски
      - Ячменный суп с пряностями
      - Суп из батата по-азиатски
      - Баклажанный суп с чесноком и куркумой
      - Суп из лобио с морковью
      - Острый картофельный суп с нутом и каперсами
      - Луковый суп с картофелем и зеленью
      - Суп из спаржи с картофелем и сыром
      - Луковый суп по-восточному
    - Супы из рыбы и морепродуктов
      - Суп из пикши с картофелем и вермишелью
      - Суп из скумбрии с пряностями
      - Острый суп с кальмарами и капустой
      - Суп из минтая с пряностями
      - Суп из хека и каракатиц с пряностями и гренками под соусом
  - Вторые блюда
    - Вегетарианские пловы
      - Плов с курагой
      - Плов с изюмом
      - Плов с баклажаном и зеленью
      - Плов с грибами
      - Плов с айвой, машем и нутом
      - Плов с сельдереем и кунжутом

- Плов с алычой, барбарисом и орехами
- Плов со сладким перцем и цукини
- Пловы с рыбой и морепродуктами
  - Плов с филе горбуши и чесноком
  - Плов с королевским окунем, нутом и кукурузой
  - Плов с мидиями и зеленью
  - Плов с креветками и зеленым горошком
  - Плов с кальмарами и кукурузой
- Тушеные овощи и грибы
  - Брокколи с яйцом и луком
  - Белокочанная капуста с маринованными грибами
  - Белокочанная капуста с рисом
  - Цветная капуста с курагой и черносливом
  - Пекинская капуста с зеленым горошком
  - Краснокочанная капуста с морковью
  - Цветная капуста с вешенками
  - Цветная и брюссельская капуста в грибном бульоне
  - Цукини с морковью и луком
  - Шампиньоны с помидорами
  - Тушеные кабачки
  - Картофель со сметаной и горчицей
  - Картофель под яичным соусом
  - Кабачки с вешенками и цветной капустой
  - Кабачки с брюссельской капустой в соевом соусе
  - Молодой картофель в винном соусе
  - Баклажаны с картофелем в грибном бульоне
  - Баклажаны в орехово-чесночном соусе
  - Тыква с кукурузой в томате
  - Лобио с шампиньонами и луком
  - Лобио по-грузински
  - Стручковая фасоль в кунжутном соусе
  - Овощное ассорти с базиликом
  - Овощное ассорти с укропом
  - Овощное ассорти с грибами в томате
- Фаршированные овощи и грибы
  - Цукини, фаршированные рисом и морковью
  - Цукини, фаршированные грибами и зеленью

- Баклажаны, фаршированные яблоками и черносливом
- Картофель, фаршированный грибами
- Кабачки, фаршированные картофелем
- Кабачки, фаршированные яйцами и зеленым луком
- Болгарский перец, фаршированный савойской капустой
- Болгарский перец, фаршированный шампиньонами
- Болгарский перец, фаршированный рисом, луком и морковью
- Болгарский перец, фаршированный опятами
- Болгарский перец, фаршированный рисом и фисташками
- Шляпки шампиньонов, фаршированные зеленью
- Шляпки шампиньонов, фаршированные гречневой кашей
- Шляпки шампиньонов, фаршированные баклажанами и базиликом

- Рыбные блюда
  - Филе пикши с картофелем
  - Филе лимонемы в маринаде
  - Филе хека с луком и сладким перцем
  - Осетрина по-русски
  - Филе семги с баклажанами
  - Филе сазана с зеленью
  - Филе семги в винном соусе
  - Филе лосося в пивном соусе
  - Филе семги с кабачками и пряностями
  - Филе форели в апельсиновом соусе
  - Филе судака с картофелем в кисло-сладком маринаде
  - Филе судака по-китайски
  - Палтус с фруктами
  - Филе королевского окуня с овощами
  - Филе трески с зеленым горошком
  - Филе морского языка в овощном соусе
  - Филе морского языка с картофелем
  - Морской язык с айвой
  - Морской язык с цукини и фасолью
  - Путассу в грибном бульоне с овощами

- Морской окунь с картофелем и хреном
- Филе налима с молодым картофелем и кореньями
- Филе карпа с болгарским перцем
- Голец с имбирем
- Копченая скумбрия с брокколи и рисом
- Копченая скумбрия с сыром

- Блюда из морепродуктов
  - Морепродукты с кабачками и сельдереем
  - Мидии в помидорах
  - Креветки с картофелем и маринованными грибами
  - Кальмары в остром маринаде
  - Кальмары с рисом и морковью
  - Кальмары с вешенками и сельдереем

Казан. Блюда из рыбы, морепродуктов и овощей
Составитель Сергей Павлович Кашин

Первые блюда

Постные супы

Суп из стручковой фасоли с пряностями

Ингредиенты: 800 г стручковой фасоли, 4 картофелины, 100 мл оливкового масла, 1 столовая ложка тмина, ½ пучка петрушки, сок ½ лимона, ½ чайной ложки черного молотого перца, ¼ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Зелень петрушки вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать. Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Фасоль выложить в казан, добавить тмин, перец, смесь оливкового масла и лимонного сока, обжаривать на сильном огне в течение 10 минут.

Положить картофель, влить воду, посолить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Картофельный суп с помидорами и рисом

Ингредиенты: 4 картофелины, 50 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 чайная ложка аджики, ½ пучка кинзы, ½ пучка петрушки, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, положить лук, обжарить, добавить помидоры и томатную пасту. Тушить в течение 5–7 минут. Влить воду, довести до кипения, добавить промытый рис, картофель, аджику.

Посолить, поперчить и варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки.

Картофельный суп с вермишелью и молоком

Ингредиенты: 4 картофелины, 250 мл молока, 50 г вермишели, 20 г сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок петрушки, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить. Лук очистить, вымыть, нарубить. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Картофель разрезать на четыре части, посыпать луком,

посолить и поперчить, выложить в казан, залить 1 л воды и варить в течение 20–25 минут.

Картофель вынуть, размять, снова положить в бульон, довести до кипения, добавить вермишель, варить 10–15 минут, влить кипяченое молоко, положить масло и зелень петрушки.

Томатный суп с вермишелью и баклажаном

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 200 г вермишели (мелкой), 70 мл растительного масла, 5 столовых ложек томатной пасты, 1 луковица, 1 баклажан, ½ пучка петрушки, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Баклажан вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Томатную пасту смешать с растительным маслом в казане, положить лук и баклажан, жарить в течение 5 минут. Влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и добавить вермишель. Варить 10–15 минут. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Гороховый суп по-турецки

Ингредиенты: 300 г гороха, 50 г топленого масла, 3 столовые ложки растительного масла, 1 ½ л овощного бульона, 1 луковица, ½ чайной ложки аджики, ½ чайной ложки черного молотого перца, молотый имбирь на кончике ножа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, посолить, добавить топленое масло, влить бульон, довести до кипения, положить предварительно замоченный горох и варить в течение 30–35 минут. Добавить перец, имбирь, аджику, перемешать, варить до готовности.

Манный суп с мелиссой по-татарски

Ингредиенты: 250 г манной крупы, 50 г топленого масла, 5 помидоров, 5 веточек мелиссы, 3 зубчика чеснока, 1 чайная ложка черного молотого перца, ¼ чайной ложки красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, растолочь. Мелиссу вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, очистить от кожицы, измельчить, выложить в казан и припустить в топленом масле. Добавить смесь чеснока, соли, мелиссы, красного и черного

перца, влить немного воды и тушить в течение 5 минут. Влить 1 ½ л воды, довести до кипения, положить манную крупу и варить, помешивая, до готовности.

Ячменный суп с пряностями

Ингредиенты: 2 л овощного бульона, 200 г ячменной крупы, 50 мл растительного масла, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка чабреца (сушеного), 1 стручок острого перца, 1 лимон, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, вымыть. Острый перец вымыть, измельчить. Лимон вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Зубчики чеснока выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, влить 1 стакан воды и тушить в течение 3 минут, после чего залить бульоном. Довести до кипения, положить чабрец, соль и острый перец. Варить 5 минут, затем всыпать ячменную крупу и варить на среднем огне до готовности. Подать к столу с ломтиками лимона.

Суп из батата по-азиатски

Ингредиенты: 1 ½ л овощного бульона, 3 батата, 1 морковка, 3 луковицы, 2 столовые ложки оливкового масла, 50 г стручковой фасоли, 1 пучок кинзы, соль.

Способ приготовления: Зелень кинзы вымыть, нарубить. Фасоль вымыть, нарезать небольшими кусочками. Батат вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить в казан с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить на сильном огне. Влить бульон, довести до кипения, добавить батат, посолить, варить 10 минут, положить фасоль, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Баклажанный суп с чесноком и куркумой

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 1 баклажан, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 картофелины, 1 пучок зеленого лука, ½ чайной ложки куркумы, соль.

Способ приготовления: Зеленый лук вымыть и нарубить. Картофель и баклажан вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Растительное масло разогреть в казане, добавить баклажан, обжарить, положить чеснок и куркуму, тушить 3 минуты.

Влить бульон, довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности, посыпать зеленым луком.

Суп из лобио с морковью

Ингредиенты: 1 ½ л овощного бульона, 100 г лобио, 3 морковки, 1 луковица, 20 мл оливкового масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа вымыть и нарубить. Лобио вымыть, крупно нарезать. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым оливковым маслом, добавить морковь, обжарить, тушить 2 минуты.

Влить бульон, довести до кипения, положить лобио, посолить, поперчить, варить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Острый картофельный суп с нутом и каперсами

Ингредиенты: 4 картофелины, 50 г нута, 2 помидора, 1 луковица, 20 мл растительного масла, 20 г томатной пасты, 1 столовая ложка кетчупа (острого), ½ пучка кинзы, ½ пучка петрушки, 10–12 маринованных каперсов, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень кинзы и петрушки вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, добавить лук, обжарить, положить помидоры, томатную пасту и острый кетчуп.

Жарить еще 3–5 минут, влить кипящую воду, добавить предварительно замоченный нут, варить 25 минут, положить картофель, посолить, поперчить и варить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью кинзы и петрушки. В каждую тарелку положить каперсы.

Луковый суп с картофелем и зеленью

Ингредиенты: 1 л овощного бульона, 2 луковицы, 2 картофелины, 2 пучка укропа, петрушки и кинзы, 20 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать кубиками. Зелень вымыть, крупно нарезать. Лук очистить,

вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в сливочном масле, влить бульон, довести до кипения, добавить картофель, посолить, варить до готовности, положить зелень.

Суп из спаржи с картофелем и сыром

Ингредиенты: 150 г спаржи, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа и кинзы, 2 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 100 г сыра (любого), 20 мл кукурузного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Спаржу вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Сыр нарезать тонкими ломтиками. Зелень вымыть, нарубить.

Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан с разогретым кукурузным маслом, добавить морковь, слегка обжарить, тушить 3 минуты.

Влить кипящую воду, положить спаржу и картофель, посолить, поперчить, варить до готовности, посыпать зеленью, оставить под крышкой на 5 минут. При подаче к столу в каждую тарелку положить сыр.

Луковый суп по-восточному

Ингредиенты: 1,2 л овощного бульона, 4 луковицы, 20 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 5 г сахара, 200 мл белого сухого вина, гренки с козьим сыром, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть, растолочь.

В казане разогреть сливочное и оливковое масло, добавить лук, посолить, посыпать сахаром и жарить на слабом огне в течение 10 минут, добавить чеснок, жарить еще 1 минуту, влить бульон, поперчить.

Варить 15 минут, добавить вино, варить еще 20 минут. Гренки разложить по тарелкам и залить супом.

Супы из рыбы и морепродуктов

Суп из пикши с картофелем и вермишелью

Ингредиенты: 500 г филе пикши, 100 г вермишели, 5 столовых ложек оливкового масла, 4–5 картофелин, 4 помидора, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Филе пикши промыть, положить в казан, залить 1 ½ л кипящей подсоленной воды, добавить картофель и помидоры, варить до готовности. Вынуть рыбу и овощи, бульон процедить. Нагреть в казане оливковое масло, положить в него вареные рыбу и овощи, поперчить, залить бульоном, довести до кипения, добавить вермишель. Варить в течение 10 минут, положить зелень петрушки.

Суп из скумбрии с пряностями

Ингредиенты: 500 г филе скумбрии, 2 луковицы, 2 морковки, 2 картофелины, 1 стручок острого перца, 1 зубчик чеснока, 4 гвоздички, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок укропа, 1 лавровый лист, сок 1 лимона, ½ пучка кинзы, ½ пучка чабреца, молотый имбирь на кончике ножа, ½ чайной ложки молотого душистого перца, соль.

Способ приготовления: Филе рыбы промыть. Лук очистить, вымыть. Зелень укропа, кинзы и чабреца вымыть.

Зелень кинзы нарубить. Чеснок очистить, вымыть, растолочь. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Стручок острого перца вымыть. Бутоны гвоздики воткнуть в луковицы.

Налить в казан 1 ½ л воды, довести до кипения, положить луковицы, связанную в один пучок зелень укропа и чабреца, лавровый лист, стручок острого перца, имбирь, молотый душистый перец и соль.

Влить оливковое масло, варить на слабом огне в течение 15–20 минут, затем положить филе рыбы и варить еще 15 минут. Достать из бульона лук, зелень и рыбу. Рыбу нарезать маленькими кусочками и вновь опустить в бульон. Добавить картофель, морковь и варить в течение 15 минут. Муку развести в небольшом количестве воды, влить в казан с супом, варить 5 минут, добавить чеснок, зелень кинзы и лимонный сок.

Острый суп с кальмарами и капустой

Ингредиенты: 300 г кальмаров (очищенных), 150 г капусты, 5 столовых ложек оливкового масла, 3 морковки, 1 луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 пучок петрушки, ½ столовой ложки аджики, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Капусту вымыть, нашинковать. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Кальмары промыть, крупно нарезать. Лук выложить в казан, обжарить в оливковом масле, добавить кальмары, морковь, капусту, зелень петрушки, томатную пасту, аджику, красный перец и соль. Тушить в течение 3–5 минут, влить воду, довести до кипения и варить на слабом огне 5–7 минут.

Суп из минтая с пряностями

Ингредиенты: 500 г филе минтая, 2 столовые ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 чайные ложки молотого тмина, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка красного молотого перца, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Филе минтая промыть, залить 1 л воды, добавить соль, лавровый лист, черный перец и варить до готовности. Рыбу переложить в отдельную посуду, бульон процедить. Лук выложить в казан, обжарить в оливковом масле, залить кипящим бульоном. Добавить красный перец, тмин, чеснок, довести до кипения и снова процедить. При подаче к столу в каждую тарелку положить филе минтая.

Суп из хека и каракатиц с пряностями и гренками под соусом

Ингредиенты: 2 л рыбного бульона, 500 г филе хека, 100 г мяса каракатиц (консервированного), 150–200 г пшеничного хлеба, 4 столовые ложки оливкового масла, 4 картофелины, 2 столовые ложки томатной пасты, 2 лавровых листа, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 1 морковка, 1 столовая ложка пшеничной муки, 1 пучок петрушки, ¼ чайной ложки молотого шафрана, ¼ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Филе хека промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, вымыть,

растолочь. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Лук положить в казан, обжарить в 3 столовых ложках оливкового масла, добавить томатную пасту, зелень петрушки, чеснок, влить немного воды и тушить в течение 5 минут. Залить смесь кипящим рыбным бульоном, положить картофель, морковь и варить в течение 5–7 минут, добавить филе рыбы, мясо каракатиц, шафран, черный молотый перец, лавровый лист и соль. Варить 15–20 минут на слабом огне.

Для приготовления соуса смешать муку с оставшимся оливковым маслом, положить в сковороду и, помешивая, пассеровать до золотистого цвета. Достать из бульона несколько кусочков рыбы и картофеля, пропустить через мясорубку, смешать с мукой, развести небольшим количеством горячего бульона.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками и обжарить в тостере. Выложить оставшиеся кусочки отварной рыбы на гренки, залить рыбным соусом.

Суп разлить по тарелкам. Отдельно подать гренки с рыбой под соусом.

Вторые блюда

Вегетарианские пловы

Плов с курагой

Ингредиенты: 400 г риса, 50 г кураги, 4 морковки, 3 луковицы, 100 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить в течение 5–7 минут. Положить предварительно замоченную курагу, тушить в течение 4–5 минут, добавить соль, промытый рис, влить воду и варить до размягчения риса.

Убавить огонь до минимума, плов собрать к середине казана горкой, сделать до дна лунки и через 10 минут снять казан с огня. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем перемешать, выложить горкой на блюдо.

Плов с изюмом

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 120 мл растительного масла, 100 г изюма, 2 луковицы, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить 5 минут.

Положить рис, влить воду, варить 10 минут на среднем огне, добавить предварительно замоченный изюм, соль и довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо.

Плов с баклажаном и зеленью

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 1 баклажан, 2 пучка укропа и кинзы, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Баклажан вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с баклажаном, обжарить в растительном масле, добавить морковь, влить немного воды и тушить в течение 10 минут.

Положить рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, поперчить, довести до готовности на слабом огне, перемешать с чесноком и зеленью. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо.

Плов с грибами

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 300 г шампиньонов, 120 мл растительного масла, 4 луковицы, 1 пучок зеленого лука, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук вымыть, нарубить. Грибы промыть, нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с грибами и морковью, обжарить в растительном масле, влить немного воды, посолить, поперчить и тушить в течение 10 минут.

Положить рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком.

Плов с айвой, машем и нутом

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 2 айвы, 1 столовая ложка нута, 50 г маша, 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, красный молотый перец, приправа для плова, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать ломтиками.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с морковью, обжарить в растительном масле, добавить предварительно замоченные нут и маш, влить немного воды и тушить в течение 20– 25 минут.

Положить рис, айву, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, поперчить, добавить приправу, довести до готовности на слабом огне, перемешать с чесноком.

Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо.

Плов с сельдереем и кунжутом

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 2 стебля сельдерея, 2 чайные ложки кунжута, 100 мл растительного масла, 4 луковицы,

1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа вымыть, нарубить. Стебли сельдерея вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с сельдереем и морковью, обжарить в растительном масле, влить немного воды, посолить, поперчить и тушить в течение 10 минут. Положить рис и кунжут, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, довести до готовности на слабом огне.

Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и посыпать зеленью укропа.

Плов с алычой, барбарисом и орехами

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 3 алычи, 1 столовая ложка измельченных ядер грецких орехов, 1 столовая ложка барбариса (сушеного), 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 1 пучок кинзы, приправа для плова, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Алычу вымыть, удалить косточки.

Зелень кинзы вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с морковью и орехами, обжарить в растительном масле, добавить барбарис, влить немного воды и тушить в течение 10 минут.

Положить рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, посыпать приправой, добавить алычу, довести до готовности на слабом огне. Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и украсить веточками кинзы.

Плов со сладким перцем и цукини

Ингредиенты: 500 г риса, 4 морковки, 3 стручка сладкого перца, 1 цукини, 1 столовая ложка укропа (сушеного), 120 мл растительного масла, 3 луковицы, 1 пучок петрушки, приправа для плова, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Цукини вымыть, нарезать соломкой. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, выложить в казан вместе с морковью, цукини и сладким перцем, обжарить в растительном масле, добавить сушеный укроп, влить немного

воды и тушить 10 минут.

Положить рис, влить воду, варить 20 минут на среднем огне, посолить, посыпать приправой, довести до готовности на слабом огне.

Оставить плов на 20 минут под крышкой, затем выло жить горкой на блюдо и украсить веточками петрушки.

Пловы с рыбой и морепродуктами

Плов с филе горбуши и чесноком

Ингредиенты: 300 г филе горбуши, 4 зубчика чеснока, 400 г риса, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Филе горбуши промыть, нарезать небольшими кусочками, мариновать 2 часа, посыпав солью, перцем, луком и чесноком, затем выложить в казан и обжарить в разогретом растительном масле.

Морковь выложить на обжаренные кусочки рыбы, влить немного воды и тушить 5 минут. Добавить рис, влить воду, варить до готовности.

Плов с королевским окунем, нутом и кукурузой

Ингредиенты: 300 г филе королевского окуня, 50 г нута, 50 г зерен кукурузы, 400 г риса, 3 морковки, 3 луковицы, 70 мл растительного масла, приправа для плова, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Предварительно замоченные нут и кукурузу варить до полуготовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой.

Филе королевского окуня промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан и обжарить в разогретом растительном масле вместе с луком и морковью. Влить немного воды, добавить кукурузу и нут, тушить 15 минут, посолить, посыпать приправой. Добавить рис, влить воду, варить до готовности.

Плов с мидиями и зеленью

Ингредиенты: 400 г мидий (очищенных), 200 риса, 4 луковицы, 3 морковки, 100 мл растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, нарубить.

Мидии тщательно промыть в холодной воде, посолить, поперчить и выложить в казан. Добавить лук, морковь, растительное масло и обжарить. Рис залить 2 стаканами воды, сварить в отдельной посуде, переложить в казан. Плов оставить на 15 минут под крышкой, затем перемешать, выложить горкой на блюдо и посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

Плов с креветками и зеленым горошком

Ингредиенты: 300 г креветок (очищенных), 100 г зеленого горошка (свежего), 200 г риса, 2 луковицы, 3 морковки, 100 мл растительного масла, 1 пучок укропа, 1 пучок петрушки, приправа для морепродуктов, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить. Креветки отварить в подсоленной воде.

Лук и морковь выложить в казан, добавить растительное масло, обжарить.

Добавить рис, влить кипящую воду, посолить, посыпать приправой, варить 15 минут, положить зеленый горошек, варить еще 5–7 минут. Плов перемешать с креветками, оставить на 15 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Плов с кальмарами и кукурузой

Ингредиенты: 300 г кальмаров (очищенных), 100 г кукурузы (консервированной), 300 риса, 4 луковицы, 4 морковки, 100 мл растительного масла, 1 пучок базилика, приправа для морепродуктов, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Морковь вымыть, очистить, нарезать соломкой. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Кальмары промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать кольцами. Лук и морковь выложить в казан, добавить растительное масло, обжарить. Добавить рис, влить кипящую воду, посолить, посыпать приправой, варить 20 минут.

Плов перемешать с кальмарами и кукурузой, оставить на 15 минут под крышкой, затем выложить горкой на блюдо и посыпать зеленью базилика.

Тушеные овощи и грибы

Брокколи с яйцом и луком

Ингредиенты: 500 г брокколи, 3 яйца, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления: Брокколи вымыть, разобрать на соцветия. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Брокколи выложить в казан, добавить лук, перемешать, влить растительное масло и жарить в течение 10 минут. Добавить взбитые с солью и размягченным сливочным маслом яйца, тушить до готовности.

Белокочанная капуста с маринованными грибами

Ингредиенты: 300 г белокочанной капусты, 100 г шампиньонов (маринованных), 2 луковицы,50 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, 2 зубчика чеснока, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан и обжарить вместе с укропом в растительном масле.

Добавить капусту, маринованные грибы, перемешать и тушить 15–20 минут. Добавить сливочное масло, соль, перец, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком.

Белокочанная капуста с рисом

Ингредиенты: 500 г белокочанной капусты, 50 г риса, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 помидор, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Помидор вымыть и протереть через сито. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Капусту вымыть, нашинковать, перемешать с луком, выложить в казан, влить немного воды, положить рис, добавить растительное масло, перец, соль. Тушить 20 минут, добавить помидор. При подаче к столу посыпать зеленью.

Цветная капуста с курагой и черносливом

Ингредиенты: 500 г цветной капусты, 100 мл овощного бульона, 100 г кураги и чернослива, 2 луковицы, 2 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, ½ пучка петрушки, молотая корица, перец, соль.

Способ приготовления: Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой.

Лук и морковь выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить цветную капусту и предварительно замоченные курагу и чернослив, залить бульоном, тушить 15 минут, посолить, поперчить, посыпать корицей, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Пекинская капуста с зеленым горошком

Ингредиенты: 400 г пекинской капусты, 150 г зеленого горошка, 2 морковки, 1 луковица, 200 мл овощного бульона, 100 г сыра (любого), 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Пекинскую капусту вымыть, крупно нарезать. Зеленый горошек вымыть, бланшировать 1–2 минуты в горячей воде. Сыр натереть на крупной терке. Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан, обжарить в растительном масле.

Добавить пекинскую капусту, посолить, поперчить, залить бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром.

Краснокочанная капуста с морковью

Ингредиенты: 500 г краснокочанной капусты, 3 морковки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в казан, обжарить вместе с луком в растительном масле.

Добавить капусту, перец и соль. Тушить 25–30 минут, положить чеснок, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Цветная капуста с вешенками

Ингредиенты: 500 г цветной капусты (замороженной), 150 г вешенок, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить.

Вешенки промыть, крупно нарезать, выложить в казан, обжарить вместе с луком в растительном масле. Добавить цветную капусту, посолить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цветная и брюссельская капуста в грибном бульоне

Ингредиенты: 300 г цветной капусты, 300 г брюссельской капусты (замороженной), 250 мл грибного бульона, 2 морковки, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, ½ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, нарубить. Морковь и лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить цветную и брюссельскую капусту, посолить, поперчить.

Залить подогретым бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Цукини с морковью и луком

Ингредиенты: 2–3 цукини, 3 морковки, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка майонеза, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть.

Цукини вымыть, очистить, нарезать соломкой, смешать с морковью и луком, выложить в казан, посолить, поперчить, добавить растительное масло. Жарить 10 минут, добавить майонез, тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками укропа.

Шампиньоны с помидорами

Ингредиенты: 300 г шампиньонов, 4 помидора, 2 луковицы,

50 г сливочного масла, 1 столовая ложка пшеничной муки, 100 г сметаны, 1 пучок укропа, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарубить. Помидоры вымыть. 1 помидор измельчить, остальные нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть.

Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в казан, добавить масло и жарить в течение 15 минут. Добавить лук, муку и жарить еще 10 минут. Влить немного воды, посолить, положить сметану, измельченный помидор и тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками укропа и оформить кружочками помидоров.

Тушеные кабачки

Ингредиенты: 2 кабачка, 5 помидоров, 2 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, положить в кипяток на 5 минут, снять кожицу. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Кабачки вымыть, очистить, нарезать кубиками, выложить в казан, обжарить в растительном масле, влить немного воды, добавить помидоры, чеснок и зелень петрушки. Тушить 15 минут, посолить, поперчить, нагревать на среднем огне в течение 5 минут.

Картофель со сметаной и горчицей

Ингредиенты: 5 картофелин, 1 луковица, 200 г сметаны, 1 пучок укропа, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и мелко нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать ломтиками, выложить в казан, посолить, поперчить, добавить горчицу, лук, уксус, перемешать и оставить на 10 минут. Посыпать зеленью укропа, полить сметаной и тушить до готовности.

Картофель под яичным соусом

Ингредиенты: 5 картофелин, 2 луковицы, 2 яйца, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Для приготовления соуса взбить яйца с растительным маслом и

уксусом. Картофель и лук выложить в казан, залить 150 мл воды, посолить, поперчить, довести до кипения и тушить на слабом огне до готовности, полить соусом, оставить под крышкой на 10 минут.

Кабачки с вешенками и цветной капустой

Ингредиенты: 500 г кабачков, 100 г вешенок, 100 г цветной капусты (замороженной), 2 столовые ложки майонеза, 50 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, нарезать кружочками. Вешенки промыть, крупно нарезать, выложить в казан с разогретым растительным маслом вместе с кабачками, обжарить. Добавить цветную капусту, посолить, влить немного воды, положить майонез, тушить до готовности.

Кабачки с брюссельской капустой в соевом соусе

Ингредиенты: 500 г кабачков, 200 г брюссельской капусты, 1 луковица, 3 столовые ложки соевого соуса, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарубить. Брюссельскую капусту выложить в казан, сверху выложить кабачки и лук, добавить соевый соус, соль. Тушить до готовности.

Молодой картофель в винном соусе

Ингредиенты: 7–10 картофелин (молодых), 200 мл куриного бульона, 150 мл белого вина, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок укропа, 2 чайные ложки уксуса, перец, соль.

Способ приготовления: Бульон соединить с вином, довести до кипения. Лук очистить, вымыть, нарубить, сбрызнуть уксусом и оставить на 10 минут. Зелень укропа вымыть и нарезать. Картофель вымыть, очистить, посолить, поперчить, положить в казан с разогретым оливковым маслом, обжарить. Влить смесь бульона и вина, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа и луком.

Баклажаны с картофелем в грибном бульоне

Ингредиенты: 3 баклажана, 4 картофелины, 200 мл грибного бульона, ½ пучка петрушки, ½ пучка укропа, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кубиками. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить.

В казане разогреть растительное масло, положить картофель и баклажаны, жарить до образования золотистой корочки, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и укропа.

Баклажаны в орехово-чесночном соусе

Ингредиенты: 4 баклажана, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 70 г ядер грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 стручок перца чили, 1 пучок кинзы, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Орехи обжарить на сковороде без масла, нарубить. Зелень кинзы вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть. Перец чили вымыть, удалить семена, растолочь вместе с чесноком в ступке. Для приготовления соуса смешать сметану с майонезом, чесноком, лимонным соком и орехами, посолить. Баклажаны выложить в казан, полить соусом, посыпать зеленью кинзы и тушить до готовности.

Тыква с кукурузой в томате

Ингредиенты: 400 г мякоти тыквы, 250 г кукурузы (консервированной), 200 мл томатного сока, 2 помидора, 2–3 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Тыкву нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Чеснок и лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Тыкву выложить в казан, залить томатным соком, тушить под крышкой 30 минут, добавить помидоры, кукурузу, чеснок и лук, посолить, поперчить, тушить до готовности.

Лобио с шампиньонами и луком

Ингредиенты: 300 г стручковой фасоли, 300 г шампиньонов, 200 мл грибного бульона, 4 луковицы, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 пучок базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Фасоль вымыть, крупно нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Грибы промыть, мелко нарезать, выложить вместе с луком в казан, обжарить в растительном масле. Добавить фасоль, посолить, поперчить, влить бульон, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком и зеленью базилика.

Лобио по-грузински

Ингредиенты: 300 г фасоли, 100 г винограда (темного), 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, ½ пучка кинзы, перец, соль. *Способ приготовления:* Фасоль вымыть и нарезать кусочками длиной 4–5 см.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зелень петрушки и кинзы вымыть, нарубить. Виноград вымыть, разрезать каждую ягоду пополам и удалить косточки. Лук выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить фасоль, виноград, зелень петрушки и кинзы, влить лимонный сок, посолить, поперчить, тушить до готовности. При подаче к столу украсить ломтиками помидоров.

Стручковая фасоль в кунжутном соусе

Ингредиенты: 500 г стручковой фасоли (замороженной), 2 помидора, 2 столовые ложки семян кунжута, 3 столовые ложки соевого соуса, 1–2 столовые ложки грейпфрутового сока, 1 столовая ложка сахара, ½ столовой ложки рубленой зелени кинзы.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Семена кунжута обжарить на сковороде без масла, охладить, растолочь в ступке и смешать с сахаром, соевым соусом и грейпфрутовым соком.

Фасоль и помидоры выложить в казан, полить соусом, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью кинзы.

Овощное ассорти с базиликом

Ингредиенты: 2 картофелины, 2 морковки, 200 г брюссельской капусты, 300 мл грибного бульона, 150 г зеленого горошка (замороженного), 1 луковица, ½ пучка базилика, 2 столовые ложки растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель и морковь очистить,

вымыть. Брюссельскую капусту вымыть. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень базилика вымыть, нарубить.

Лук, морковь и картофель выложить в казан, обжарить в растительном масле, добавить зеленый горошек и капусту, посолить, поперчить, залить горячим бульоном, посыпать базиликом, тушить до готовности.

Овощное ассорти с укропом

Ингредиенты: 2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 1 морковка, 1 баклажан, 2 луковицы, 200 мл грибного бульона, 1 пучок укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3 %-ного уксуса, соль.

Способ приготовления: Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать ломтиками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Баклажан и помидоры вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Овощи выложить в казан, посолить, сбрызнуть уксусом, полить растительным маслом, обжарить, влить горячий бульон, перемешать, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Овощное ассорти с грибами в томате

Ингредиенты: 4 морковки, 2 луковицы, 1 цукини, 100 г стручковой фасоли (замороженной), 100 г опят (замороженных), 200 мл томатного сока, 100 мл овощного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа нарубить. Морковь и цукини очистить, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в казан с разогретым растительным маслом, добавить морковь и цукини, обжарить, добавить стручковую фасоль, грибы, посолить и поперчить. Влить томатный сок, смешанный с бульоном, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Фаршированные овощи и грибы

Цукини, фаршированные рисом и морковью

Ингредиенты: 3–4 цукини, 2 морковки, 100 г риса, 2 луковицы, 1 пучок укропа, 10 мл растительного масла, 1 зубчик чеснока, 100 г сыра (любого, тертого), перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить. Чеснок очистить, вымыть и растолочь. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке.

Рис варить до полуготовности, смешать с морковью, луком, мякотью цукини и укропом, наполнить этой смесью половинки цукини, соединить их и перевязать нитками. Цукини выложить в казан с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, слегка обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром.

Цукини, фаршированные грибами и зеленью

Ингредиенты: 4–5 цукини, 300 г шампиньонов, 2 пучка укропа, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины мякоть и мелко нарезать ее. Лук очистить, вымыть и нарубить. Зелень укропа вымыть и измельчить.

Грибы промыть, нарезать ломтиками, выложить в казан, добавить лук, сливочное масло и жарить в течение 5–7 минут. Жареные грибы и лук смешать с зеленью петрушки и мякотью цукини, наполнить этой смесью половинки цукини, соединить их, перевязать нитками.

Цукини выложить в казан, посолить, добавить растительное масло, слегка обжарить, влить немного воды, положить перец, лавровый лист, тушить 10 минут, добавить томатную пасту и тушить до готовности.

Баклажаны, фаршированные яблоками и черносливом

Ингредиенты: 3 баклажана, 3 яблока (небольших), 2 столовые

ложки риса (вареного), 3 столовые ложки сливочного масла, 50 г чернослива, 4 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки панировочных сухарей, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, разрезать вдоль пополам, вынуть из середины часть мякоти и мелко нарезать ее. Яблоки вымыть, очистить, натереть на терке, смешать с предварительно замоченным и нарезанным черносливом, рисом, сливочным маслом, солью и наполнить этой смесью половинки баклажанов, соединить их, перевязать нитками. Баклажаны выложить в посыпанный панировочными сухарями казан, слегка обжарить, полить сметаной, влить немного воды, тушить до готовности.

Картофель, фаршированный грибами

Ингредиенты: 6 картофелин, 150 г шампиньонов, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Лук очистить, вымыть. Грибы промыть. Картофель вымыть, очистить, разрезать на половинки, вырезать ножом углубления. Грибы, лук и вырезанные кусочки картофеля пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Наполнить приготовленной смесью половинки картофеля, выложить их в казан с разогретым сливочным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить майонез, тушить до готовности.

Кабачки, фаршированные картофелем

Ингредиенты: 2 кабачка (небольших), 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковка, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки разрезать вдоль пополам, вынуть семена и часть мякоти. Мякоть измельчить. Картофель и морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Лук очистить, вымыть, измельчить, перемешать с картофелем, морковью и мякотью кабачков. Половинки кабачков наполнить приготовленной смесью, выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, поперчить, полить майонезом, тушить до готовности.

Кабачки, фаршированные яйцами и зеленым луком

Ингредиенты: 2 кабачка (небольших), 4 яйца (сваренных вкрутую), 2 пучка зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка

майонеза, перец, соль

Способ приготовления: Кабачки вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить из середины семена и часть мякоти, посолить, поперчить и оставить на 10–15 минут.

Зеленый лук вымыть и нарубить. Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Яйца и лук перемешать и наполнить этой смесью половинки кабачков.

Половинки кабачков соединить, перевязать нитками, выложить в казан, добавить растительное масло, обжарить, влить немного воды, положить майонез и томатную пасту, тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный савойской капустой

Ингредиенты: 4 стручка болгарского перца, 300 г савойской капусты, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 5 зубчиков чеснока, 300 мл грибного бульона, 3 столовые ложки томатной пасты, 1 пучок петрушки, приправа для овощей, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью.

Морковь, корень петрушки и корень сельдерея вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Капусту, морковь, коренья, зелень петрушки смешать и оставить на 1–2 часа. Чеснок очистить, вымыть, крупно нарезать. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена.

Нафаршировать перец капустой, выложить в казан, влить бульон и тушить 20 минут.

Добавить томатную пасту, чеснок, перец, приправу и тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный шампиньонами

Ингредиенты: 5–6 стручков болгарского перца, 300 г шампиньонов, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления: Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы мелко нарезать. Лук очистить и нарубить. Грибы перемешать с луком, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, добавить сметану, тушить до готовности. При подаче к столу

полить майонезом.

Болгарский перец, фаршированный рисом, луком и морковью

Ингредиенты: 5–6 стручков болгарского перца, 100 г риса, 2 морковки, 2 луковицы, 3 столовые ложки томатной пасты, 3 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, соль.

Способ приготовления: Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Лук очистить, вымыть и нарубить. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке.

Рис перемешать с луком и морковью, посолить, нафаршировать этой смесью стручки перца, выложить в казан, добавить растительное масло, слегка обжарить, влить немного воды, тушить 15 минут, положить томатную пасту, лавровый лист и тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный опятами

Ингредиенты: 5–6 стручков болгарского перца, 300 г опят, 1 луковица, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления: Стручки болгарского перца вымыть и аккуратно удалить плодоножки и семена, сделав круговой надрез у плодоножки. Грибы перебрать, промыть, очистить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарубить.

Грибы перемешать с луком, выложить в сковороду, добавить растительное масло, обжарить до золотистого цвета, затем посолить, влить немного воды, тушить до готовности, остудить и нафаршировать этой смесью стручки перца. Стручки перца выложить в казан, добавить смесь сметаны и майонеза, влить немного воды, тушить до готовности.

Болгарский перец, фаршированный рисом и фисташками

Ингредиенты: 8 стручков болгарского перца, 50 г ядер фисташек (измельченных), 200 мл овощного бульона, 100 г риса, 2 помидора, 1 луковица, 1 морковка, 1 стебель сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Болгарский перец вымыть, удалить

плодоножки и семена. Лук очистить, вымыть, крупно нарезать. Рис промыть, варить в подсоленной воде до полуготовности. Смешать рис, фисташки, лук, полученным фаршем наполнить перец.

Помидоры вымыть, мелко нарезать. Морковь и коренья очистить, вымыть, мелко нарезать.

Стебель сельдерея вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

В казан выложить овощи, сверху уложить фаршированный перец. Влить бульон, поперчить и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Шляпки шампиньонов, фаршированные зеленью

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 2 пучка укропа, петрушки и кинзы, 3 столовые ложки майонеза, 50 г сыра (любого, тертого), 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Грибы перебрать, очистить, промыть и отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек.

Зелень вымыть и измельчить. Ножки грибов пропустить через мясорубку, смешать с зеленью и майонезом, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов.

Выложить их в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, влить немного воды, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать сыром.

Шляпки шампиньонов, фаршированные гречневой кашей

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 150 г гречневой каши, 1 пучок петрушки, 4 столовые ложки майонеза, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Зелень петрушки вымыть и мелко нарубить. Ножки грибов пропустить через мясорубка, смешать с гречневой кашей, зеленью петрушки и майонезом, поперчить и нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, тушить до готовности.

Шляпки шампиньонов, фаршированные баклажанами и базиликом

Ингредиенты: 500 г шампиньонов, 2 баклажана, 1 пучок базилика, 4 столовые ложки майонеза, 10 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, очистить, отварить целиком в подсоленной воде, отделить шляпки от ножек. Зелень базилика вымыть и нарубить. Баклажаны вымыть, мелко нарезать. Ножки мелко нарезать, смешать с баклажанами, зеленью базилика и майонезом, нафаршировать приготовленной смесью шляпки грибов. Выложить их в казан с разогретым растительным маслом, слегка обжарить, тушить до готовности.

Рыбные блюда

Филе пикши с картофелем

Ингредиенты: 400 г филе пикши, 4 картофелины, 2 луковицы, 150 г сыра (любого), 100 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, ½ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Рыбу, картофель и лук выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, посолить, поперчить, полить майонезом, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать сыром и зеленью укропа.

Филе лимонемы в маринаде

Ингредиенты: 500 г филе лимонемы, 1 морковка, 2 луковицы, 1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, лавровый лист, 1 пучок укропа, ½ пучка петрушки, гвоздика, корица, соль.

Способ приготовления: Для приготовления маринада лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить лук, сахар, лавровый лист, гвоздику, корицу, уксус, соль, влить 500 мл воды и кипятить в течение 15 минут. Зелень петрушки и укропа вымыть, нарубить. Филе лимонемы промыть, нарезать порционными кусками, залить маринадом и оставить на 30 минут.

Куски филе выложить в казан с разогретым растительным маслом, влить немного маринада, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью.

Филе хека с луком и сладким перцем

Ингредиенты: 500 г филе хека, 100 г сметаны, 2 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, ½ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе хека промыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Выложить рыбу, лук и перец в казан. Яйцо взбить с солью и перцем, добавить сметану, перемешать и залить полученной смесью рыбу и овощи. Тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Осетрина по-русски

Ингредиенты: 1 кг осетрины, 2 помидора, 1 лимон, 1 пучок петрушки, 4 столовые ложки рыбного бульона, 2 столовые ложки растительного масла, тертый мускатный орех на кончике ножа, молотый кориандр, молотая паприка, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу промыть и нарезать порционными кусками.

Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, один разрезать пополам, второй обдать кипятком, снять кожицу, нарезать и протереть через сито.

Полученное пюре смешать с лимонным соком, растительным маслом, специями и солью, выложить в казан, добавить куски рыбы. Тушить 10 минут, влить бульон и тушить до готовности. При подаче к столу украсить ломтиками лимона, половинками помидора и веточками петрушки.

Филе семги с баклажанами

Ингредиенты: 1 кг филе семги, 4 столовые ложки растительного масла, 4 баклажана, 3 зубчика чеснока, 2 огурца, 4 помидора, 1 пучок петрушки, ½ пучка укропа, ½ пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Филе семги промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, полить 2 столовыми ложками растительного масла.

Чеснок очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки, укропа и кинзы вымыть, нарубить. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками, посолить.

Казан смазать оставшимся маслом, выложить в него куски рыбы и кружочки баклажанов, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности, добавить чеснок, оставить под крышкой на 5 минут.

При подаче к столу посыпать зеленью, оформить кружочками помидоров и огурцов.

Филе сазана с зеленью

Ингредиенты: 1 кг филе сазана, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 2 пучка укропа и петрушки, ½ пучка кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Филе сазана промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью, перцем и чесноком, оставить на 10 минут, выложить в казан. Зелень вымыть, нарубить, смешать с панировочными сухарями, лимонным соком и растительным маслом.

Полученную смесь выложить на куски рыбы, влить немного воды, тушить до готовности.

Филе семги в винном соусе

Ингредиенты: 1 кг филе семги, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 100 мл красного вина, 4 столовые ложки томатного соуса, 2 огурца, 100 г редиса, 1 пучок укропа, 5 горошин душистого перца, соль.

Способ приготовления: Филе семги промыть, нарезать порционными кусками, посолить. Лук очистить, вымыть и нарезать.

Для приготовления маринада смешать томатный соус, вино, лук и душистый перец, довести до кипения. Маринадом залить рыбу и оставить на 20 минут.

Редис и огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Казан смазать сливочным маслом, выложить на него куски рыбы и обжарить. Влить маринад, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа, украсить кружочками редиса и огурцов.

Филе лосося в пивном соусе

Ингредиенты: 700 г филе лосося, 120 мл светлого пива, 2 чайные ложки лимонного сока, 5–6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки кетчупа, соль.

Способ приготовления: Филе лосося промыть, нарезать порционными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком. Выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, влить пиво, тушить до готовности. При подаче к столу полить кетчупом.

Филе семги с кабачками и пряностями

Ингредиенты: 1 кг филе семги, 500 г кабачков, 5 столовых ложек растительного масла, 2 луковицы, 2 помидора, 2–3 лавровых листа, 1 столовая ложка аджики, 1 пучок сельдерея, ½ пучка петрушки, 1 веточка чабреца, 1/4 чайной ложки тмина, ¼ чайной ложки корицы, 1 чайная ложка молотого красного перца, ½ чайной ложки черного молотого перца, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, нарубить. Зелень петрушки и веточку чабреца вымыть.

Филе семги промыть, нарезать кусочками, положить в казан, добавить лук, сельдерей, черный перец, аджику, тмин, чабрец, помидоры, корицу и растительное масло. Слегка обжарить, добавить кабачки, красный перец, соль, лавровый лист, влить немного воды и тушить до готовности. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Филе форели в апельсиновом соусе

Ингредиенты: 800 г филе форели, цедра ½ апельсина, 4 столовые ложки апельсинного сока, 3 столовые ложки растительного масла, 1–2 гвоздички, лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, 2–3 горошины черного перца, соль.

Способ приготовления: Филе форели промыть, нарезать порционными кусками. Цедру натереть на мелкой терке. Для приготовления соуса растереть в ступке перец, гвоздику и лавровый лист, добавить растительное масло, апельсиновый сок и соль, перемешать. Выложить форель в казан, залить соусом и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать апельсиновой цедрой.

Филе судака с картофелем в кисло-сладком маринаде

Ингредиенты: 1 кг филе судака, 100 мл лимонного сока, 4 картофелины, 50 г сливочного масла, 1 пучок петрушки, 1 столовая ложка сахара, мускатный орех на кончике ножа, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, нарезать крупными кусками и посолить. Зелень петрушки вымыть и нарубить. Филе судака промыть и нарезать порционными кусками. Лимонный сок смешать с перцем, мускатным орехом, сахаром и 200 мл воды. Куски рыбы посолить, залить приготовленным маринадом и оставить на 20 минут.

Казан смазать маслом, выложить в него куски рыбы и

картофеля, обжарить, влить маринад, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Филе судака по-китайски

Ингредиенты: 1 кг филе судака, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лимон, 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа и петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 чайная ложка семян тмина, перец, соль.

Способ приготовления: Филе судака промыть, нарезать порционными кусками и сбрызнуть лимонным соком. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зеленый лук, зелень укропа и петрушки вымыть, нарубить.

Куски судака выложить в казан, влить растительное масло, добавить репчатый лук, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, обжарить. Посолить, поперчить, посыпать семенами тмина, полить сметаной и тушить до готовности. При подаче к столу украсить кружочками лимона.

Палтус с фруктами

Ингредиенты: 1 тушка палтуса, 3 яблока, 2 груши, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Яблоки и груши вымыть, разрезать на четыре части, удалить сердцевину и сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа вымыть и нарубить. Рыбу выпотрошить, вымыть, сделать надрез со стороны спинки и аккуратно удалить кости. Филе нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить. Филе палтуса и фрукты выложить в казан, смазанный растительным маслом, обжарить, влить немного воды, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Филе королевского окуня с овощами

Ингредиенты: 500 г филе королевского окуня, 4 картофелины (молодые), 2–3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 веточка чабреца, 1 веточка мелиссы, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, варить в подсоленной воде до полуготовности. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Мелиссу и чабрец вымыть, нарубить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Филе рыбы промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в казан, добавить картофель и помидоры, посолить, поперчить и полить смесью растительного масла и лимонного сока. Тушить до готовности. При подаче к столу посыпать чесноком, мелиссой и чабрецом.

Филе трески с зеленым горошком

Ингредиенты: 1 кг филе трески, 400 г зеленого горошка (замороженного), 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1 столовая ложка томатного соуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка семян тмина, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок петрушки, молотый имбирь, перец, соль.

Способ приготовления: Филе трески промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить. Приготовить маринад из уксуса, томатного соуса, растительного масла, горчицы, тмина и имбиря. Залить рыбу маринадом и поставить в холодильник на 1 час. Зелень петрушки вымыть, нарубить. Рыбу выложить в казан, залить маринадом, тушить 5 минут, добавить зеленый горошек, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.

Филе морского языка в овощном соусе

Ингредиенты: 1 кг филе морского языка, 2–3 помидора, 1 пучок щавеля, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, ½ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Филе морского языка промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Щавель вымыть, срезать черешки, листья нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

Лук и помидоры выложить в казан с разогретым растительным маслом, обжарить, добавить рыбу, тушить 10 минут, положить щавель, посолить, перемешать и тушить на слабом огне до готовности. При подаче к столу украсить веточками петрушки.

Филе морского языка с картофелем

Ингредиенты: 500 г филе морского языка, 200 мл овощного бульона, 4 картофелины, 2 морковки, 2 помидора, 2 луковицы, 1

пучок укропа, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Филе морского языка промыть, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить. Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в казан, залить бульоном, тушить 10 минут. Добавить лук, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить и тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Морской язык с айвой

Ингредиенты: 1 кг филе морского языка, 3 айвы, 1 столовая ложка томатной пасты, перец, соль.

Способ приготовления: Айву вымыть, удалить сердцевину, крупно нарезать.

Филе рыбы промыть, посолить, крупно нарезать, выложить в казан, посолить, поперчить, сверху положить айву и томатную пасту, тушить до готовности.

Морской язык с цукини и фасолью

Ингредиенты: 400 г филе морского языка, 2 цукини, 150 г фасоли (консервированной), 1 луковица, 100 г сметаны, перец, соль.

Способ приготовления: Цукини вымыть, мелко нарезать. Филе морского языка промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Рыбу выложить в казан, сверху выложить цукини, лук и фасоль, посолить, поперчить, залить сметаной, тушить до готовности.

Путассу в грибном бульоне с овощами

Ингредиенты: 600 г филе путассу, 200 мл грибного бульона, 2 морковки, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, лавровый лист, перец, соль.

Способ приготовления: Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон вымыть, нарезать кружочками.

Морковь, сельдерей и лук спассеровать в растительном масле. В казан выложить куски рыбы. Сверху положить овощи и кружочки лимона. Залить бульоном, добавить лавровый лист и

тушить до готовности.

Морской окунь с картофелем и хреном

Ингредиенты: 400 г филе морского окуня, 2–3 картофелины, 50 г тертого хрена, 100 г майонеза, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками.

Хрен сбрызнуть уксусом. Филе морского окуня промыть, положить в казан вместе с картофелем, посолить, поперчить, полить майонезом, тушить до готовности.

При подаче к столу посыпать хреном.

Филе налима с молодым картофелем и кореньями

Ингредиенты: 800 г филе налима, 5 картофелин (молодых), 1 морковка, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, ½ пучка зеленого лука, ½ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить.

Филе налима промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Рыбу посолить, поперчить, выложить в казан, сверху положить картофель, лук, морковь и коренья. Тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Филе карпа с болгарским перцем

Ингредиенты: 400 г филе карпа, 3–4 стручка болгарского перца, 1 картофелина, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена и нарезать кольцами. Филе карпа промыть, крупно нарезать, положить в казан, сверху выложить болгарский перец и картофель, посолить, полить майонезом. Тушить до готовности.

Голец с имбирем

Ингредиенты: 500 г филе гольца, 2 луковицы, 150 мл овощного бульона, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка тертого имбиря, 1 чайная ложка сахара, перец, соль.

Способ приготовления: Филе гольца промыть, нарезать порционными кусками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Бульон влить в казан, довести до кипения, добавить уксус, положить куски рыбы и тушить 10 минут. Добавить имбирь, лук, сахар, соль, перец и тушить до готовности.

Копченая скумбрия с брокколи и рисом

Ингредиенты: 1 кг филе скумбрии (копченой), 100 г риса, 300 г брокколи (замороженной), 1 лимон, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, ½ пучка петрушки, перец.

Способ приготовления: Рис промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, спассеровать в растительном масле.

Зелень петрушки вымыть. Лимон вымыть и нарезать кружочками.

Филе скумбрии нарезать небольшими кусочками, припустить, смешать с луком, поперчить, выложить в казан, сверху выложить брокколи.

Тушить до готовности. При подаче к столу гарнировать рисом, украсить кружочками лимона и веточками петрушки.

Копченая скумбрия с сыром

Ингредиенты: 500 г филе скумбрии (копченой), 100 г сыра (любого), 3 яйца (сваренных вкрутую), 2 луковицы, 150 г майонеза, перец.

Способ приготовления: Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами.

Сыр натереть на крупной терке. Филе скумбрии крупно нарезать, выложить в казан, поперчить, сверху выложить кольца лука, посыпать рублеными яйцами и тертым сыром, полить майонезом. Тушить 10 минут.

Блюда из морепродуктов

Морепродукты с кабачками и сельдереем

Ингредиенты: 300 г смеси морепродуктов (любых, очищенных, замороженных), 2 кабачка (небольших), 1 стебель сельдерея, 50 г риса (вареного), 100 мл соуса для морепродуктов, перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, нарезать кубиками. Стебель сельдерея вымыть, измельчить. Морепродукты смешать с рисом и сельдереем, выложить в казан, сверху выложить кабачки, полить соусом, поперчить, посолить, тушить до готовности.

Мидии в помидорах

Ингредиенты: 400 г мидий (маринованных), 8 помидоров, 100 г риса, 1 яйцо, 2 столовые ложки панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 50 г сыра (любого, тертого), перец, соль.

Способ приготовления: Рис сварить в подсоленной воде, остудить, смешать с мидиями, панировочными сухарями, яйцом, перцем и солью.

Помидоры вымыть, вырезать часть мякоти с семенами, нафаршировать подготовленной начинкой, выложить в казан с растопленным сливочным маслом, тушить 5–7 минут.

При подаче к столу посыпать сыром.

Креветки с картофелем и маринованными грибами

Ингредиенты: 250 г креветок (очищенных), 2 картофелины (сваренные в мундире), 100 г грибов (любых, маринованных), 20 г сливочного масла, 50 г майонеза, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления: Картофель очистить, нарезать кружочками. Грибы нарезать ломтиками.

Креветки сбрызнуть лимонным соком, посолить, выложить в смазанный сливочным маслом казан, сверху положить картофель и грибы, полить майонезом, тушить 5–7 минут.

Кальмары в остром маринаде

Ингредиенты: 500 г кальмаров (очищенных), 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка кинзы, 2 чайные ложки

сахара, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 стручок острого перца, соль.

Способ приготовления: Зеленый лук вымыть, нарубить. Для приготовления маринада зелень петрушки и кинзы, острый перец вымыть, нарезать, залить 200 мл воды, добавить соль и сахар, довести до кипения, остудить, влить уксус и растительное масло.

Кальмары крупно нарезать, выложить в казан, залить маринадом и тушить 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленым луком.

Кальмары с рисом и морковью

Ингредиенты: 4 тушки кальмаров (очищенных), 100 г риса (отварного), 3 морковки, 100 мл рыбного бульона, 1 луковица, ½ пучка укропа, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль.

Способ приготовления: Кальмары промыть, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Лук и морковь очистить, вымыть, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, смешать с рисом, посолить. Зелень укропа вымыть, нарубить. Нафаршировать кальмары рисовой смесью, выложить в казан, залить бульоном и тушить 10 минут. При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Кальмары с вешенками и сельдереем

Ингредиенты: 5 тушек кальмаров (очищенных), 200 г вешенок, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 стебель сельдерея, 50 г сливочного масла, ½ пучка петрушки, соль.

Способ приготовления: Грибы промыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, измельчить. Стебель сельдерея вымыть, измельчить. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Грибы и лук выложить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить, тушить в течение 10 минут, добавить сельдерей, тушить до готовности.

Кальмары промыть, наполнить приготовленной смесью, выложить в казан, влить немного воды, добавить майонез, тушить до готовности. При подаче к столу посыпать зеленью петрушки.